

Il gelato cremoso alla barbabietola e mandorla

Questa ricetta è naturalmente priva di glutine, lattosio, zuccheri aggiunti, amidi e maltodestrine. Ha un basso impatto glicemico e un ottimo profilo di grassi e fibre.

Ingredienti (dosi per circa 4 porzioni)

- **Barbabietola rossa** (già cotta al vapore o al forno): **300 g**
- **Farina di mandorle** (finissima): **100 g**
- **Uova intere: 2 medie** (oppure, per la massima cremosità, utilizzare **3 tuorli**)
- **Stevia purificata: q.b.** (circa 1 cucchiaino di polvere o 10-15 gocce)
- Un pizzico di sale per esaltare i sapori.

1. Creare la base di barbabietola

Tagliare la barbabietola a cubetti e frullarla in un mixer potente insieme alla farina di mandorle e alla stevia. Ottenere una pasta liscia, densa e completamente priva di grumi.

2. Pastorizzare ed emulsionare le uova: cottura a bagnomaria - 5 min.

In una ciotola a bagnomaria, sbattere le uova con un pizzico di sale finché non diventano leggermente spumose e calde al tatto (circa 70-75°C). Questo passaggio serve a pastorizzare l'uovo e ad attivare il potere emulsionante del tuorlo.

3. Unire i due composti: fase di unione.

Rimuovere le uova dal fuoco e incorporare delicatamente e poco alla volta la pasta di barbabietola e mandorle, continuando a mescolare fino a rendere il composto perfettamente omogeneo.

4. Mantecatura e congelamento: riposo in freezer.

Versare il composto in un contenitore largo e basso e riporlo in freezer. Per evitare la formazione di grandi cristalli di ghiaccio, mescolare vigorosamente il composto con una forchetta o una frusta ogni 30 minuti per le prime 2 ore.

Consigli per il consumo

Essendo il preparato totalmente privo di zuccheri tradizionali (che fungono da anticongelante naturale), dopo molte ore di congelatore la consistenza risulterà molto solida.

- Estrarre il gelato dal freezer circa 15-20 minuti prima di servirlo.
- **In alternativa:** passare rapidamente il blocco congelato in un mixer da cucina per pochi secondi appena estratto dal freezer. Questo permetterà di ottenere immediatamente una crema soffice e vellutata al palato.

